ROK III

Nr. 12.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOWI HYGIENIE



ĆWICZENIA GIMNASTYCZNE Z PIŁKAMI UCZENIC SŁYNNEJ SZKOŁY TANECZNEJ W HANOWERZE.

Drugi zeszyt czerwcowy 1929 r.

Cena egz. 50 groszy.



Uczestniczka wyścigów hippicznych na dwukołowych wozach w Paryżu.

SEZON W PEŁNI

Opóźniony wskutek przewlekłej i długotrwałej zimy bieżący sezon sportów letnich — w ciągu kilku tygodni rozwinął się wspaniale, dążąc w szybkiem tempie do osiągnięcia maksimum swego natężenia.

Jakkolwiek stopnia rozwoju życia sportowego nie można mierzyć wyłącznie liczbą i powodzeniem organizowanych zawodów sportowych, jednak — jeśli dodatkowo pod uwagę weźmiemy charakter tych zawodów, liczbę biorących w nich udział zawodników, a wreszcie reprezentowaną przez nich sferę społeczną — wówczas będziemy musieli zgodzić się z twierdzeniem, że czynny sezon sportów rozpatrywany z punktu widzenia odbywających się zawodów, daje jednak pewien plastyczny obraz rozpiętości sportów w społeczeństwie oraz ich popularności w masach.

Jeśli z tego punktu widzenia spojrzymy na początek obecnego sezonu, dojdziemy łatwo do wniosku, że zapowiada nam on imponujące napięcie życia sportowego. Zeszłoroczny udział Polski w Igrzyskach Olimpijskich przyniósł nam gorzkie przeświadczenie, że czołowi nasi zawodnicy i zawodniczki z nielicznemi wyjątkami stoją jeszcze dość daleko od reprezentacyjnej klasy zawodników zagranicznych. Jakby dla wyrównania tej różnicy, sport polski wziął z początkiem sezonu bieżącego niebywały rozpęd. Lekko-atleci już w pierwszych swoich wystąpieniach na bieżni zdołali ustanowić parę nowych rekordów Polski. Lekko-atletki w ramach pierwszych zawodów tegorocznych wykazały doskonałą formę, osiągając szereg pierwszorzędnych wyników. Szermierka wśród panów, a specjalnie wśród pań rozwija się wspaniale, zyskując wielu nowych adeptów. Boks nasz święcił szereg pięknych triumfów nawet na terenie międzynarodowym. W wioślarstwie z powodu mających się w tym roku w Bydgoszczy międzynorodowych regat o mistrzostwo Europy, we wszystkich klubach wre wytężona praca, w której dzielny udział biorą nasze panie, spodziewając się przybycia zagranicznych osad. W dziedzinie gier sportowych, koszykówki, siatkówki, hazeny i t. p. — sezon jest tak ożywiony, że na notowanie wszystkich wyników nie starcza miejsca ani czasu.

Jeszcze bardziej wartościowe cechy wykazuje początek bieżącego sezonu sportowego w dziedzinie liczb zawodników, biorących udział w poszczególnych konkurencjach. Jest to objaw wysoce pocieszający, wymownie świadczący o szybko dokonywującym się procesie demokratyzacji sportów. Również radosnym objawem jest fakt wielkiego ożywienia, jakie wykazuje sport robotniczy, obejmujący coraz większe liczby młodzieży i przerzucający się na coraz to inne gałęzie sportu.

Oddzielne miejsce w pracach sportowych bieżącego sezonu zajmują specjalne kursy, prowadzone w poszczególnych gałęziach sportu, pod kierunkiem fachowych instruktorów. Kursy takie prowadzone bądź w celu dania elementarnych zasad umiejętności danego sportu, bądź też dla wyszkolenia w danej dziedzinie instruktorów, odgrywają kolosalne znaczenie i cieszyć się winny wielkiem powodzeniem.

Jeśli w interesie przedewszystkiem związków sportowych, opiece, których zlecono troskę nad daną gałęzią sportu w całym kraju, leży energiczna działalność w organizowaniu sportowych kursów instruktorskich w swojej specjalności, o tyle w najżywotniejszym interesie klubów jest — prowadzenie kursów elementarnych dla swoich członków. Jest to sprawa specjalnej wagi w dziedzinie przedewszystkiem sportu pływackiego. Każdy klub sportowy, winien troszczyć się usilnie o to, aby wszyscy jego członkowie zdobyli umiejętność pływania, stanowiącą jeden z najbardziej przydatnych i pożytecznych sportów.

Z radością stwierdzić wypada, że po racjonalnej drodze tworzenia kursów sportowych przez poszczególne kluby, idzie nasz sport robotniczy. Wciąż słyszymy o coraz nowych organizujących się kursach w pływaniu, grach sportowych, łucznictwa i t. p.

Nie ulega wątpliwości, że kursy te wydadzą wkrótce wspaniałe rezultaty i pozwolą w krótkim czasie osiągnąć świetne wyniki, zarówno pod względem sportowym na boiskach, jak i w zdobyciu nowych tysięcy członków.

WSPOMNIENIA Z PODRÓŻY DO SÖNDERBORG

(Dokończenie).



Mównica w Dybbol z flagami narodów skandynawskich.

Po wkroczeniu na plac wszystkich oddziałów, słowa powitania wygłosił prezes Związku Strzeleckiego, pułkownik Parkow i w odpowiedniej chwili polecił wciągnąć flagi, a orkiestry, jak zwykle w takich momentach, grały hymny, poczem oddziały zaczęły opróżniać plac i rozpoczęły się pokazy ćwiczeń.

Pokazy gimnastyczne odbywały się w Dybböl z małemi przerwami od rana do wieczora, a jednocześnie na boisku sportowem w Sönderborg odbywały się zawody w strzelaniu z karabinu. Ogólna ilość uczestników zarówno w gimnastyce, jak i w strzelaniu, wynosiła przeszło 7,000, zaś liczba widzów każdego dnia wahała się w granicach od 10,000—30,000. Największem powodzeniem cieszyły się pokazy w dniu trzecim. I nic dziwnego. Dnia tego bowiem popisywały się najbardziej ciekawe grupy, a mianowicie: świetnie prezentujące się i doskonale wyćwiczone oddziały państwowe duńskie (męski i żeński), liczny oddział „starszych“ panów, w którym najmłodszy ćwiczący liczył lat 40, a najstarszy — 80. W oddziale tym znajdował się w szeregu również naczelny wizytator gimnastyki K. A. Knudsen oraz pewien gospodarz, nazwiskiem Tobiasen ze wsi Oxböl (Jutlandja), którego sześciu synów popisywało się tegoż dnia. Wreszcie popisywali się goście zagraniczni: grupa niewiast z Finlandji pod kierunkiem dr. med. Kaariny Kari, Norwegowie pod kier. kap. Sverre Grönera oraz Szwedzi pod kier. kap. Einara Oterdahla.

Pokazy ukończono o g. 3 pp. i rozpoczęły się przemówienia pożegnalne, które trwały do g. 6, poczem wszyscy poczęli się rozchodzić w kierunku do Sönderborg, albowiem wieczorem należało wyruszyć w powrotną podróż.

Ale nietylko zawody strzelecko-gimnastyczne odbywały się podczas święta w Sönderborg-Dybböl. W drugim dniu w przerwie obiadowej zapoczątkowano kongres życia obozowego, urządzony przez Północny Związek Gimnastyczny, który miano kontynuować w Hindsgavl (Fionja). Wieczorem zaś miał miejsce wspaniały pochód z pochodniami, w którym brało udział 1.000 młodzieży. Zakończono go menuetem na tem samem miejscu, gdzie odbywały się pokazy gimnastyczne. Z dogorywających pochodni utworzono stos, a Mads Gram, wielki patrjota ze Szlezwigu, wygłosił piękne przemówienie, w którem podkreślił, że krew duńska nie została przelana nadaremnie.

Jeżeli chodzi o same ćwiczenia, to we wszystkich niemal oddziałach męskich znać było duży wpływ Bukh'a. Naturalnie, że najwidoczniej zaznaczał się on u Duńczyków, a najmniej u Norwegów, którzy stosują u siebie t. zw. „system norweski“, polegający na mieszaninie systemów Linga i Jahna, i trzeba im przyznać, że wykonanie obydwu było pod każdym względem bez zarzutu. Niektóre pokazy duńskie były najczystszemi kopjami metody Bukh'a. Naturalnie, że przy tej sposobności nie obeszło się bez owacyj na cześć twórcy, który stał wśród publiczności na jednym z wałów i przyglądał się ćwiczącym. Po pokazie, rozentuzjazmowany tłum wyniósł go na rękach.

W ćwiczeniach kobiecych na pierwszy rzut oka dawał się zauważyć wpływ wszystkich reformatorów, „zaczynających się na B“ (Björksten, Bertram i Bukh'a). Tylko pani Kari prowadziła lekcję własną metodą, choć i ona wiele elementów zaczerpnęła od wymienionych reformatorów. Aczkolwiek trudno jest wydać sąd o metodzie na podstawie jednej lekcji i w dodatku pokazowej, to jednak odniosło się wrażenie, że ćwiczącym użyczono za mało ruchu; pod względem zaś estetycznym oddział stoi na bardzo wysokim poziomie i jest to wyłączna zasługa pani K., która kieruje nim osobiście od szeregu lat. Godnem jest również uwagi, że większość ćwiczeń odbywała się z towarzyszeniem pianina, przy którem zasiadała kompozytorka Aura Zakonen.

Nie bacząc na to, że tylko nieliczna garstka z pośród tych 68 instruktorów, którzy wyprowadzili swe oddziały na pokaz, należy do kategorji zawodowych nauczycieli gimnastyki, znać było u wszystkich gruntowne przygotowanie oraz wpływ nowoczesnych teoryj gimnastyki. Świadczy to tylko chlubnie o poziomie ludowego instruktora w Danji i było podziwiane przez gości z zagranicy, którzy bezpośrednio po tem święcie przedsięwzięli kilka podróży w celu zwiedzenia oraz bliższego zapoznania się z organizacją duńskich uniwersytetów ludowych i przeszczepienia ich na własny grunt. Oby i u nas czem prędzej przystąpiono do zdziałania czegoś w tej dziedzinie, co podobnie, jak tam — poza innemi dobrodziejstwami — wpłynęłoby z pewnością na zmniejszenie się alkoholizmu. Jak dalece umoralniający wpływ w tej mierze posiadają uniwersytety ludowe, najdobitniej świadczy chyba to, że przez cały czas trwania święta w Sönderborg i Dybböl nie spotkało się człowieka w stanie nietrzeźwym, choć wyszynk napojów nie był zabroniony. Dzięki temu właśnie, nie bacząc na ogromny napływ ludzi w tym czasie, wszystko mogło się odbyć w należytym porządku. Nie jest to sporadyczny wypadek, lecz, jak głoszą kroniki, wszystkie tego rodzaju święta mają identyczny przebieg.

Podkreślić również należy wspaniałą organizację święta, która oprócz innych kłopotów miała wyżywić

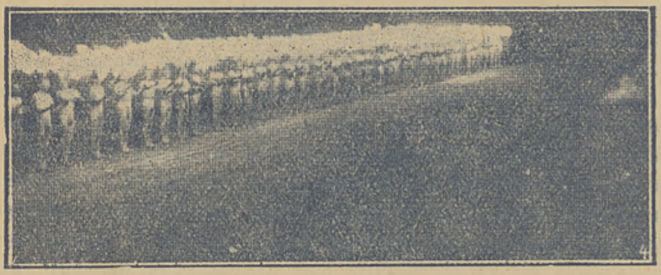


Finki w swych malowniczych strojach narodowych.

czył naczelnikom ekip zagranicznych pamiątkowe od- i dostarczyć kwater dla 7,000 zawodników, a jednak dzięki temu, że znajdowała się w wytrawnych rękach, wywiązała się wyśmienicie ze swego zadania. Dodam, że niemałą pomoc w tym względzie okazały miejscowe garnizony oraz władze samorządowe.

Dnia 23, po przybyciu z Dybböl, poczęto szykować się do powrotu. Tym razem na pokład wrócili tylko Duńczycy, albowiem ekipy szwedzka i fińska miały udać się w innym kierunku, na wspomniany kongres do Hindsgavl i przybyły na brzeg nas pożegnać. Nastał uroczysty moment. Z obu stron posypały się serdeczne przemówienia oraz wznoszono okrzyki na cześć wszechskandynawskiego braterstwa, którym wtórowały pieśni narodowe.

Trwało to przeszło godzinę, poczem prof. Buus wręczył znaki do przybicia na drzewca sztandarów i udał się na pokład.



Pochód z pochodniami.



Ćwiczenia grupy kobiecej z okręgu Praesto.

Wraz z ostatniemi blaskami zachodzącego słońca odbijał „Prins Christian" od brzegów Sönderborgu i przy dźwiękach (Der er et yndigt Zand [1]) spokojnie ślizgał się po lustrzanej powierzchni zatoki Alsyjskiej, zmierzając do Gjedser.

D. R.

[1]) Hymn duński.

BUDOWA SKŁADAKA

(Dokończenie).

Chęć posiadania własnej łodzi, na której możnaby odbywać ciekawe wyprawy, stanowi marzenie wielu młodych ludzi. Bogaty jegomość znajduje rozwiązanie proste. Kupuje gotową łódź, — niezamożny uczeń, urzędnik, rzemieślnik musi szukać innych sposobów zdobycia upragnionego sprzętu.

Wodniak obeznany z typami łodzi przystępując do budowy „wie czego chce". Laik prócz dobrych chęci, nie ma nic. Nie wie jaką łódź z pośród różnych typów dla siebie wybrać, nie wie który typ łodzi jest odpowiedni. Buduje więc na ślepo. Skutki najczęściej są opłakane. Typ łodzi okazuje się zazwyczaj nieodpowiedni. Plany robione po domowemu bez znajomości przedmiotu, nie uwzględniają najważniejszych wymagań, naśladując „linję", upatrzonego ideału. Forma zewnętrzna zabija treść, konstrukcję.

Jako najodpowiedniejszy typ łodzi turystycznej popularnej wybraliśmy składak, gdyż:

1) jest łodzią uniwersalną, „panem wszelkich wód". Od górskich potoków, poprzez rzeczułki, jeziorka, rzeki aż do zatok morskich, wszędzie można użyć składaka.

2) Uniezależnia właściciela od miejsca postoju łodzi. Składak z łatwością da się w plecaku przenieść, lub przewieźć, tam dokąd sobie życzymy, bez specjalnych kosztów transportu.

3) Składak nie wymaga przystani, złożony leżeć może w mieszkaniu na strychu, lub pod łóżkiem; — odpadają więc koszty postoju łodzi.

4) Składak możemy budować w domu, bez specjalnych warsztatów, zajmujących dużo miejsca. Etap końcowy budowy—montaż, wykonać można w letni dzień na dworze. Odpadają więc koszty wynajmu warsztatu.

5) Prostota konstrukcji pozwala każdemu, jako tako władającemu narzędziami stolarskiemi, zbudować szkielet łodzi, a uszycie pokrycia wymaga tylko częściowej pomocy specjalisty.

6) Budując sami wydatkujemy stopniowo na raty. Do budowy zatem wybraliśmy składak, typu dwuosobowego.

Składak dwuosobowy posiada bowiem najwięcej zwolenników, ponieważ: 1) budując łódź do spółki, pokrywamy tylko połowę kosztów, 2) nosząc łódź nosimy również tylko połowę ciężaru, 3) wycieczki w towarzystwie są przyjemniejsze, niż samotne, 4) składak dwuosobowy jest idealną łodzią dla „dwojga". Niemcy zowią go nawet „Brautgondel". Jadąc na jednej łodzi z towarzyszką, mężczyzna nie może kobiecie imponować swą przewagą fizyczną, gdyż siedząc w jednej łodzi nie może „uciec", jak to ma miejsce przy łodziach pojedyńczych.

Przystępując do budowy własnemi siłami trzeba nie tylko wierzyć, że się łódź zbuduje, lecz i obliczyć z swojemi możliwościami. Nie tyle idzie tu o środki finansowe, ile o zasób cierpliwości i wytrwałości w żmudnem dziele budowy. Z tych też względów specjalnie starannie dobierać należy wspólników, by przez „słomiany ogień", nie stracić dużo czasu i pieniędzy na darmo. Budowę rozpocząć należy od sporządzenia planów w naturalnej wielkości na papierze szkicowym. Roboty tej nie należy lekceważyć, lecz wykonać z największą starannością. Do czasu nabycia odpowiednich wiadomości teoretycznych i doświadczenia praktycznego lepiej nie tworzyć własnych planów, lecz trzymać się ściśle planów gotowych.

Materjał na budowę brać w najlepszym gatunku. Drzewo dobrze wysuszone, bez sęków o równym ścisłym słoju. Klej najlepiej „Certus". Nity, śruby, gwoździki, okucia jedynie z metali nierdzewiejących — więc z glinu, mosiądzu, miedzi, bronzu. Płótno na pokrycie szare, nie zleżałe, i t. d.

Budować wolno, a solidnie pamiętając, że co „nagle to po djable".

Warsztat potrzebny do budowy obejmować powinien następujące narzędzia:

Piła stolarska, średniej wielkości lub lisiak (piła ręczna) długości 50 — 70 cm.

2 strugi (heble) jeden do grubszego obrobienia drzewa, drugi do wykończenia, (do ostrzenia ostrzy należy posiadać drobnoziarnistą osełkę).

2 dłuta płaskie ½ i 1½ calowy oraz 1 dłuto półokrągłe ½ calowe do wybierania otworów.

Młot ciężki 550 — 750 gr., **młotek** 100 gr., do nitowania.

Przebijak do nitów rurkowych 3 m/m.

Wiertarka ręczna z zapasem świdrów 2 3, 4, i 5 m/m.
Obcęgi zwykłe i płaskie.
Imadło przykręcane do stołu.
Śrubokręt.
2 tarniki (raszple) niezbyt szorstkie, płaski i półokrągły.
3 pilniki, płaski, półokrągły i trójkątny.
Poziomica.
Pion.
Węgielnica metalowa.
Cyrkiel. Pożyteczne są również:
Piłka do cięcia metali.
Piłka sloidowa.

Do robót, które wykonywać należy szczególnie starannie, należy nitowanie. Tu trzeba uważać, aby otwory na nity nie były za obszerne, gdyż luźny nit łatwo wybacza się i słabo trzyma.

Nity glinowe lub miedziane, posiadać powinny długość o 3 mm. dłuższą od grubości nitowanego kawałka. Po wywierceniu otworu nit (z główką) przebijamy przez otwór, nakładamy metalową pierścieniową podkładkę. Przytrzymując główkę nita ciężkim młotem nakuwamy nakówkę nita.

Dobre pokrycie jest najistotniejszą częścią składaka. Najlepszym materjałem na pokrycie jest specjalna „skóra" — otrzymywana przez sklejenie szeregu (5 — 7) warstw silnie gumowanego płótna. Niestety, wysoki koszt takiego pokrycia i niemożność nabycia w Polsce, gotowych fabrykatów zmusza naszych składakowców do zaopatrzenia się w pokrycia nieco gorsze, lecz dostępne.

Materjałem tym jest mocne płótno żaglowe, niezbyt grube (najlepsze 1 mm.), gładkie, równe i ścisłe. Przy dobrem pomalowaniu i konserwacji, pokrycie płócienne wytrzymuje z górą 10 lat. Wśród zalet, prócz taniości, podnieść należy łatwość reperacji i lekkość. Największą wadą jest wolne schnięcie pokrycia oraz niezupełna szczelność. Przy dłuższym pobycie na wodzie płótno pokrywa się od wewnątrz rosą, którą usunąć można zwykłą gąbką. Natomiast napęczniałe wodą włókna zbijają materjał, który jako bardziej ściśliwy więcej wody nie przepuszcza. O ile do wysuszenia pokrycia gumowego wystarczy wytarcie całej powierzchni, kawałkiem ścierki — składak płócienny wymaga dłuższego schnięcia. Gumowe pokrycie na wilgotno, prędko butwieje, kruszy się i niszczy. Również szkodzi zbyt intensywne suszenie na dużym słońcu.

Pokrycie składa się z dwóch części: pokładu i spodu. Pokład robimy często z innego materjału niż spód, aby zaoszczędzić na wadze. Bardzo dobrym jest tu mocny drelich płócienny, o barwie jasnej. Spód jako bardziej narażony na zniszczenie musi być z materjału mocniejszego, grubszego, — zwykle z żaglowego nieimpregnowanego płótna.

Uszycie pokrycia nie jest rzeczą łatwą. Wymaga dużo cierpliwości, zręczności i dobrych pomocników. Zeszycie dopasowanych części najlepiej uskutecznić może rymarz, posiadający odpowiednie maszyny do szycia. Oszczędność na rymarzu niebardzo się opłaca, gdyż domowe szycie, niezbyt długo wytrzyma. Poszczególne części należy krajać dopiero po dopasowaniu i sfastrygowaniu, w przeciwnym razie łatwo można zmarnować dużo cennego materjału.

Pierwszą czynnością jest zmontowanie szkieletu składaka. Po złożeniu łodzi i sprawdzeniu, czy każda część znajduje się na swojem miejscu, przystępujemy do pasowania spodu. Sztukę płótna żaglowego długości 5.25 mtr., a szerokości 1.20 układamy równo na podłodze, wygładzamy wszelkie fałdy, z pomocą prasowania żelazkiem, wreszcie wyznaczamy środek sztuczki, rysując w połowie szerokości kredką wyraźną linję. Teraz na szkielecie leżącym dnem do góry, układamy płótno tak, aby narysowana linja leżała ściśle po środku łodzi, przód i tył naciągamy wzdłuż osi i przymocowujemy z pomocą pluskiewek lub sztyfcików do dzioba wzgl. tyłu składaka. Układanie płótna zaczynamy od środkowej rozpornicy. Jednocześnie z obu stron dość silnie obciągamy płótno i przymocowujemy je pluskiewkami do wierzchu rozpornicy oraz listwy górnej. Posuwając się ku przodowi łodzi, obciągamy tak płótno od miejsca do miejsca, uważając, aby płótna nie ściągać na jedną stronę, gdyż powoduje to zmarszczki.

Z chwilą dojścia do przodu składaka fastrygujemy płótno według kształtu dzioba i zaczynamy obciągać tył łodzi, powtarzając dokładnie opisany już proces.

Po ukończeniu tej części roboty, mocną nicią łączymy obie krawędzie boczne płótna, fastrygując i ściągając prowizorycznie nad pokładem. Po zaprasowaniu i usunięciu wszelkich zmarszczek i zgrubień, obrysowujemy kredką górne krawędzie boczne składaka i przykrywamy materjał w odległości 2 cm. od wyrysowanej linji. Zupełnie tak samo postępujemy z dopasowaniem pokładu, z tą różnicą, że dla oszczędności materjału, możemy zrobić go nie z jednej sztuki, a z paru części.

Jak podzielić przy mierzeniu pokład wskazuje jasno rysunek. Pasując pokład należy uprzednio sfastrygować przepusty na pręty falochronu oraz wykonać oczka mosiężne do przypięcia pokładu do przedniej i tylnej ścianki luki. Nim to jednak zrobimy musimy w listewki górne rozpornic drugiej i czwartej, od strony luki wkręcić po 10 śrubek mosiężnych z półokrągłemi główkami, na które zapinać będziemy oczka pokładu. Odległość wzajemna śrubek 5 cm.

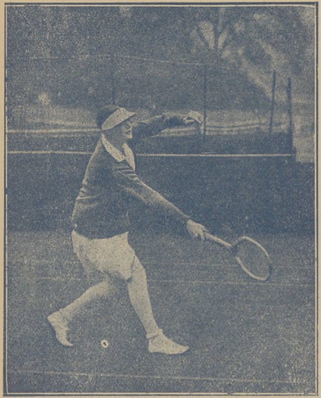
Prowizorycznie pokład można zamocować sztyfcikami, a miejsca oczek i śrubek zaznaczyć kredką. Dopiero po nałożeniu pokładu na pręty i opięciu luki, obciągamy płótno na boki, zaznaczając krewędź łodzi kredką i przymocowując płótno prowizorycznie pluskiewkami i t. d. Po dopasowaniu krajemy, zostawiając 2 cm. brzegu. Po wykonaniu tych czynności mamy pokrycie przykrajane i dopasowane, należy je zeszyć. Pierw zszywamy dziób i tył spodu. Przykrajane części zaginamy do wewnątrz i przeszywamy mocną nicią, następnie w odległości 1.5 cm. ku środkowi przeszywamy całość jeszcze raz. W ten sposób utworzona na przodzie fałda będzie skutecznie bronić dziób i tył przed skutkami silnych uderzeń. Prócz tego zazwyczaj daje się na dziobie i tyle naszywy, wzmacniające. (Patrz rysunek). Teraz przystępujemy do zszycia spodu z pokładem. Pasujemy obie części tak, aby obrysowane kredką linje do siebie dotykały. Zszywamy całość tak, aby wystające brzegi płótna, wypadały wewnątrz łodzi. Następnie zbieramy obie warstwy wzdłuż szwu w fałdę i przeszywamy jeszcze raz. Dzięki temu otrzymujemy wyraźną i mocną krawędź boczną pokrycia oraz silne jego napięcie. Po zeszyciu naciągamy pokrycie znów na łódź, robimy niezbędne poprawki i przystępujemy do ostatecznego wykończenia. Na dziobie przyszywa się kawałkiem mocnej parcianej taśmy, pierścień mosiężny, służący do zawiązywania składaka do cumki.

W tylnej części pokładu, wycinamy mały otwór, który po okuciu mosiężną blachą, służy do wkładania chorągiewki klubowej i wylewania wody, jaka mogłaby się dostać w czasie dużej fali. Teraz pozostaje jedynie pokrycie uszczelnić. W tym celu pociągamy całe płótno gorącym, lnianym pokostem, a po zupełnem wyschnięciu, malujemy olejną farbą z dodaniem szlamowanej kredy. Po wyschnięciu całą powierzchnię przecieramy szklakiem (glaspapierem) celem usunięcia chropowatości i malujemy jeszcze raz olejno jasnym, spokojnym kolorem, (nie dodając do farby terpentyny).

Po wyschnięciu można lekko przeciągnąć powierzchnię miękkim lakierem. Po skończeniu tych czynności kadłub łodzi jest zupełnie gotowy. Zostaje do wykończenia urządzenie wewnętrzne łodzi jak siedzenia, oparcia, ster, oraz ewentualne ożaglowanie.

Tonny.

TENIS W KRAJU I ZAGRANICĄ



Miss Bennett, najlepsza tennisistka angielska.

HELENA WILLS NAJLEPSZĄ TENNISISTKĄ ŚWIATA.

Jak donosiłyśmy w poprzednim numerze „Startu", na kortach paryskich odbyły się niedawno wielkie międzynarodowe zawody tennisowe o mistrzostwo Francji. Przebieg walki i wyniki gry podwójnej pań oraz mieszanej podaliśmy już we wspomnianym numerze. O grze pojedyńczej wobec jej późniejszego stosunkowo ukończenia, napisać możemy dopiero obecnie.

Turniej o mistrzostwo Francji w grze pojedyńczej pań, zgromadził na kortach Paryża najlepsze rakiety Europy i Ameryki, a więc i najlepsze w świecie. Wśród startujących pań nie brakowało ani jednego ze świetnych nazwisk tennisu damskiego z wyjątkiem najsławniejszego — Zuzanny Lenglen, która opuszczając przed dwoma laty sztandar amatorstwa, dobrowolnie usunęła się z areny walk. Ponad to z wybitniejszych tennisistek świata udziału w grze pojedyńczej nie wzięły — hiszpanka de Alvarez i holenderka Boumann, obie uważane za najlepsze obecnie rakiety Europy. Obie wymienione tennisistki brały natomiast udział w grze podwójnej pań i w grze mieszanej.

W rozgrywkach pierwszej rundzie wzięło udział przeszło 40 pań. Do 1/8 finału doszły już tylko dużej klasy tennisistki. Osiągnięto tu wyniki następujące: młoda nadzieja tennisu niemieckiego Aussem. zwycięża Adamoff 6:3; 6:2. Południowa afrykanka Neave zwyciężyła swa rodaczke Ridley po zaciętej walce 2:6; 6:2; 6:2. Afrykanka Heine spokojnie wygrała do francuzki Berthet 6:4; 6:4. Najlepsza obecnie francuzka Mathieu eliminuje niemkę Friedleben po uciążliwej „bójce" 8:10; 6:1; 7:5. Doskonała angielka Bennett zwyciężyła francuzkę de Bordes 6:4; 3:6; 7:5. Angielka Watson zatriumfowała nad niemką Peitz 6:3 6:1. Francuzka Lafaurie wyeliminowała amerykankę Rost. Wreszcie — najlepsza rakieta świata. amerykanka Wills bez trudu zatriumfowała nad francuską Vaussard.

W ćwierćfinałach zwyciężyły: Wills nad Lafaurie w dwuch setach: 6:4; 6:1. Mathieu nad Watson — 4:6; 6:3; 6:1. Bennett nad Neave — 7;5, 6;1 oraz Aussem nad Heine — 5: 7; 6:3; 6:4.

Do półfinałów doszły więc po jednej przedstawicielki czterech państw: Stanów Zjednoczonych, Francji, Anglji i Niemiec.

W półfinałach francuzka Mathieu eliminowuje niemkę Aussem (6:4; 6:2), zaś Helena Wills zwycięża angielkę Bennett w dwuch setach 6:2; 7:5.

Walka finałowa pomiędzy Wills — Mathieu przyniosła zwycięstwo amerykance, acz wywalczone z trudem (6:3; 6:4).

Berło tennisowego tronu pozostało tedy nadal w Stanach Zjednoczonych. Przebieg walk uwidocznił jednak, że klasa gry tenisistek europejskich podnosi się ustawicznie i że, być może bliskim jest dzień, kiedy prymat w tennisie kobiecym znów wróci do Europy, jak to było przez szereg lat, kiedy „tańczyła" na korcie niezrównana Zuzanna Lenglen.

TALENT TENNISOWY JĘDRZEJOWSKIEJ.

W ubiegłych tygodniach rozegrane zostały mistrzostwa tennisowe Warszawy, w których udział wzięły najlepsze nasze tennisistki z całej Polski. Na starcie zabrakło jedynie dwóch czołowych nazwisk, Wiery Richterówny i Wandy Dubieńskiej.

Przebieg meczów w pojedyńczej grze pań przedstawiał się dość bezbarwnie. Naogół nie widać nowych talentów, ani wybijających się młodych sił. Gra naszych pań stoi znacznie poniżej średniej klasy europejskiej. Od ubiegłego roku prawie niema postępu. Nic się nie zmieniło w monotonnej defensywnej taktyce gry. Te same braki biegowe i te same wady w technice i stylu.

Jedynym jasnym punktem turnieju była bezkonkurencyjna — jak na nasze warunki — gra młodziutkiej Jędrzejowskiej. Jest ona dziś zdecydowanym talentem tennisowym, popartym dobrze wypracowaną techniką i świetnemi warunkami biegowemi. — Zadziwiająco mocne, pewne i świetnie plasowane drive'y, backband trochę podcięty, — trudne są do odbicia i stanowią zdecydowanie „piłki ataku". Wcale dobrze opanowany serwis, swobodnie brane voleye i szczęśliwe choć rzadkie smashe— czynią z p. Jędrzejowskiej tennisistkę dużej miary, już dziś niebezpiecznej dla wielu dobrej klasy tennisistek europejskiej.

Zimna krew, zmysł taktyczny i szybka orjentacja przy dużych walorach techniki — oto najbardziej obiecujące atuty naszej młodej tennisistki.

Zdobyła ona bez trudu mistrzostwo Warszawy, bijąc lekko w eliminacyjnych walkach swe rodaczki jak w finale jedyną rakietę zagraniczną finkę Brunou. Walka finałowa rozegrała się w 3-ch setach: 6:3; 1:6; 6:1. Utrata drugiego seta spowodowana jedynie brakiem większej rutyny biegowej, którą finka posiadła w wysokim stopniu przy słabej technicznie choć skutecznej grze.

PIERWSZY MIĘDZYNARODOWY SINGLE PAŃ.

Z okazji odbytego niedawno w stolicy na kortach W. K. S. Legji meczu tennisowego Polska-Finlandja, Polski Związek Lawn — Tennisowy urządził poraz pierwszy od dłuższego czasu pojedyńczą grę pań w konkurencji międzynarodowej.

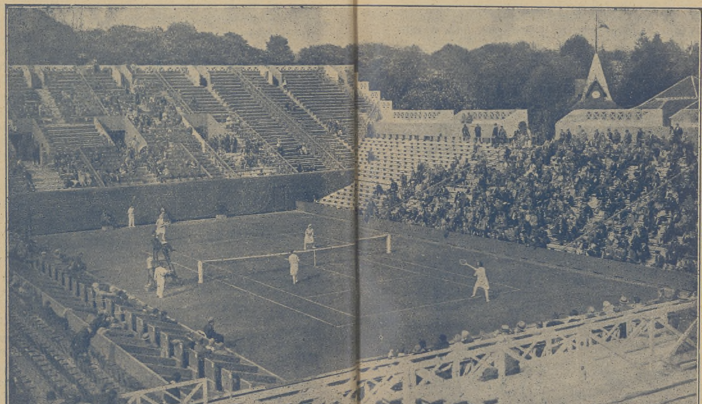
Polskę reprezentowała najlepsza obecnie rakieta w osobie szesnastoletniej Jędrzejowskiej z Krakowa. Finlandję — czołowa tennisistka tego kraju, p. Brunou.

W grze tej Jędrzejowska odniosła zdecydowane zwycięstwo nad fińską tennisistką, bijąc ją lekko w dwóch setach — 6:3; 6:4.

Finka zademonstrowała dużą rutynę turniejową. Styl jej gry jest zupełnie nieprawidłowy. Poziom techniki stoi niezbyt wysoko. Słaby start do piłki, rzadkie mocne drive'y, monotonny system obrony — czynią grę Brunou mało ciekawą. Godnem podkreślenia jest jedynie dość umiejętny plasing i opanowanie nerwów.

Jędrzejowska, licząca niespełna 17 lat, jest zdecydowanym talentem tennisowym. Już dziś posiada wyjątkowo mocny serwis i świetne drive'y. Ma znakomicie pewne uderzenie, dobrze stosowaną taktykę, a jej backband jest niemal równie mocny i pewny, jak forband. Kilkakrotnie zastosowane voleye i smashe przekonały nas, że i w tej kategorji uderzeń Jędrzejowska czuje się zupełnie swobodnie. Ręka dobrze postawiona, uderzenie prawidłowe, dyspozycja biegowa bez zarzutu.

Jedynym brakiem Jędrzejowskiej jest niedostatek rutyny, co zresztą aż nadto dobrze tłumaczy się jej młodym wiekiem. Jeżeli rutyny tej nabędzie, a nie wątpimy, że władze tennisowe dostarczą jej w tym kierunku okazji, w krótkim czasie stać się może groźną konkurencją dla pierwszej klasy europejskiej.



Na przepięknym korcie Paryża rozgrywa się mecz pomiędzy parą amerykańską Wills — Cross, a francuzkami Mathieu — Lafaurie, zakończony zwycięstwem pierwszych (6:2; 2:6; 6:4).



Zuzanna Lenglen, nieodżałowana królowa tennisu światowego.

DUBIEŃSKA MISTRZYNIĄ POLSKI W SZERMIERCE

W pierwszych dniach czerwca rozegrane zostały w Krakowie w sali Ymca szermiercze mistrzostwa Polski pań we floretach. Do zawodów stanęło 8 pań, w tem 5 z Krakowa, 2 z Warszawy i 1 z Poznania.

Mistrzostwo zdobyła **Wanda Dubieńska** (A. Z. S. — Kraków), uzyskując 7 zwycięstw i ani jednej porażki, 2) Groniowska (A. Z. S. — Poznań) 5 zwycięstw, 3) Rajczykowska (Warszawianka) 5 zwycięstw, 4) Podczaska (A. Z. S. — Warszawa) 4 zwycięstwa, 5) Jopkówna (A. Z. S. — Kraków) jedno zwycięstwo, 6) Münnichówna (A. Z. S. — Kraków) jedno zwycięstwo.

Turniejem kierował prezes Polskiego Związku Szermierczego, p. Papee. Nagrodę za najpiękniejszą walkę otrzymała Groniowska.

Zaznaczyć należy, że w turnieju nie stawały doskonałe zawodniczki warszawskie, Duchowna (Polonja) i Grabicka (Warszawski Klub Wioślarek).

Zdobywając tytuł mistrzowski, Wanda Dubieńska raz jeszcze dowiodła swej wysokiej klasy i dużej rutyny na planszy szermierczej.

WARSZAWSKI KLUB WIOŚLAREK OTWORZYŁ SEZON

W dniu 2 czerwca r. b. Warszawski Klub Wioślarek dokonał dorocznej uroczystości — otwarcia przystani.

Początek tegorocznego sezonu przypada na pełny rozkwit działalności Klubu. Lata ubiegłe należały do okresu niezwykle wytężonej pracy i zabiegów około stworzenia racjonalnych podstaw materjalnych istnienia Klubu. Z energją, która śmiało dorównywała najlepiej postawionym klubom męskim, wioślarki budowały swe liczne dziś urządzenia sportowe, które umożliwić miały wielu setkom kobiet uprawianie zdrowych sportów wodnych. Dziś pod względem zabudowań, urządzeń gospodarczych, technicznych i sportowych — klub wioślarek stoi na czołowem miejscu w wielkiej rodzinie całego wioślarstwa polskiego, utrzymując bez zastrzeżeń nietylko przodujące miejsce w wioślarstwie kobiecem, lecz i jedno z pierwszych w sporcie kobiecym wogóle.

Z chwilą ukończenia żmudnych prac natury organizacyjno-gospodarczej musiał nastąpić intensywniejszy rozwój prac w dziedzinie czysto-sportowej. Tak się też istotnie stało. Sezon ubiegły przyniósł nietylko wydatne powiększenie taboru, w którym zjawiły się łodzie wyścigowe, zdawna gorąco pożądane, lecz dał również znaczny wzrost członkiń, zaznaczył zarazem wzmożenie ruchu sportowego zarówno pod względem liczby trenujących wioślarek, jak i w turystyce oraz wystąpieniach regatowych.

Okres ostatniej zimy dał nowy plon pracy w formie utworzenia paru nowych sekcyj. Gwoli zadośćuczynienia pragnieniom członkiń klubu uprawianie nowych gałęzi sportu, wprowadzono sekcję szermierczą i narciarską, obie cieszące się znacznem powodzeniem. Obie te sekcje dały możność wybitnej sportsmence-członkini klubu p. J. Grabickiej, zabłysnąć swym wszechstronnym talentem sportowym, dzięki któremu zdołała wybić się zarówno w szermierce jak narciarstwie na jedno z czołowych miejsc w stolicy.

Program prac Warszawskiego Klubu Wioślarek na bieżący sezon sportów letnich jest bardzo bogaty zarówno w wioślarstwie jak i pływaniu. To też przyniesie on niewątpliwie nowy krok postępu.

Uroczystości otwarcia dokonano w obecności licznie zgromadzonych gości, wśród których zauważyliśmy między innymi — p. p. premjerową J. Świtalską, ministrową H. Konopacką-Matuszewską, gen. Roupperta, gen. Zaruskiego, płk. Kilińskiego, płk. Krzyskiego, mjr. Błońskiego i t. d.

Z okazji uroczystości otwarcia dokonano chrztu paru nowych łodzi, a w ich liczbie — pierwszej żaglówki klubowej.

RZUT KULĄ

Rzut kulą jest stosunkowo najłatwiejszy do opanowania i najprostszy z trzech rzutów: kulą, dyskiem i oszczepem. Z tego względu stosuje się go jako jedno z pierwszych ćwiczeń lekkoatletycznych na bieżni.

Istnieje dużo rozmaitych odmian stylu przy rzucie kulą, w każdym jednak razie muszą być wypełnione



Ustawienie stóp przy rzucie kulą.

pewne zasadnicze warunki, niezależnie od sposobu rzucania.

1) Podczas całego przygotowania do wyrzutu, kula powinna się stale poruszać w płaszczyźnie prostopadłej, wyznaczonej przez kierunek rzutu.

2) Dla nabrania większego zamachu skręcamy ciało w prawo (przy wyrzucie prawą ręką) i pochylamy go lekko w tę stronę, co osiągamy przez skręt tułowia i ugięcie nóg w kolanach.

3) Siła i szybkość udzielone kuli powinny być jak największe, to też dla lepszego wykorzystania skrętu ciała, robimy go w przeskoku, który powinien być jak najszybszy. Obrót kończyny, gdy stawiamy nogę prawą; przy oparciu lewej nogi następuje reakcja — rozprostowanie nóg, tułowia i wyrzut.

Rzut kulą składa się z trzech części: przygotowania, przeszkoku i wyrzutu. Kulą rzucamy z koła, przyczem nie wolno podczas rzutu wykroczyć poza obręb koła.

Do rzutu ustawiamy się bokiem do kierunku, w którym mamy rzucać. Kulę (o cięż. 4 klg.) trzymamy w dłoni, skierowanej ku górze; tak, że kula opiera się na trzech środkowych palcach, gdy palec duży i mały służą tylko do przytrzymywania i kierowania. Ręka jest zgięta w łokciu, który jest uniesiony ku górze i zlekka do przodu; przedramię opiera się na ramieniu, a kula o szyję (rys. 1, 2, 3).

Ręka lewa jest miękko wyciągnięta w kierunku rzutu; ciężar ciała spoczywa całkowicie na prawej nodze.

Prawa stopa stoi przy obwodzie koła, prostopadle do osi rzutu; lewa stopa jest z początku wysunięta do przodu i na prawo, potem przy ruchu wahadłowym lekko cofa się do tyłu (rys. 11-P_1 i L_1).

Przygotowanie do rzutu polega na lekkim wahadłowym ruchu lewej nogi wprzód i wtył — dla dokładnego uchwycenia i ustalenia równowagi i „rozbujania" ciała; ruchowi temu towarzyszy wręcz przeciwny ruch lewej ręki.



Analityczny schemat pchnięcia kulą.

Po odpowiedniem przygotowaniu robimy przeskok; noga lewa, która w tym momencie jest lekko wtyle — zostaje wyrzucona do boku i lekko wprzód; ruch ten pociąga za sobą całe ciało.

Prawa noga wykonywuje przeskok (około 1 mtr.), który powinien być możliwie jak najszybszy i tuż nad ziemią. Podczas przeskoku uginamy lekko prawą nogę i podciągamy pod tułów. Jednocześnie wykonywujemy skręt ciała i pochylenie w prawo (4, 5). Prawie w tej samej chwili co prawa noga, nieznacznie tylko później spada na ziemię lewa noga (najpierw palcami) nieco w lewo od osi rzutu (rys. 11-P_2 i L_2).

Jak widać na rysunku 11 prawa noga znajduje się w środku koła, lewa noga w odległości 80 — 90 cm. od niej. Podczas skrętu tułowia prawe ramię cofa się do tyłu i opiera na prawej nodze. Kuli nie należy odrywać od ramienia.

W chwili, gdy dotyka ziemi prawa noga P_2 — kończymy obrót i pochylenie tułowia; ugięcie nogi.

Po spadnięciu nogi lewej zaczynamy prostować nogi i tułów — zaczyna się wyrzut.

Prostujemy nogi — najpierw prostuje się prawa noga (6, 7), jednocześnie prostujemy tułów — cały ciężar ciała przenosi się na lewą nogę, która zaczyna się prostować. Dłoń z kulą stale spoczywa na ramieniu. Wyprostowanie ramienia i wyrzut kuli jest zakończeniem pracy nóg i tułowia (8, 9, 10).

Wypychamy prawą ręką kulę przed siebie i w górę; jednocześnie lewa ręka cofa się do tyłu i wdół, by ułatwić skręt tułowia.

Podczas wyrzutu zwracamy specjalną uwagę na następujące punkty:

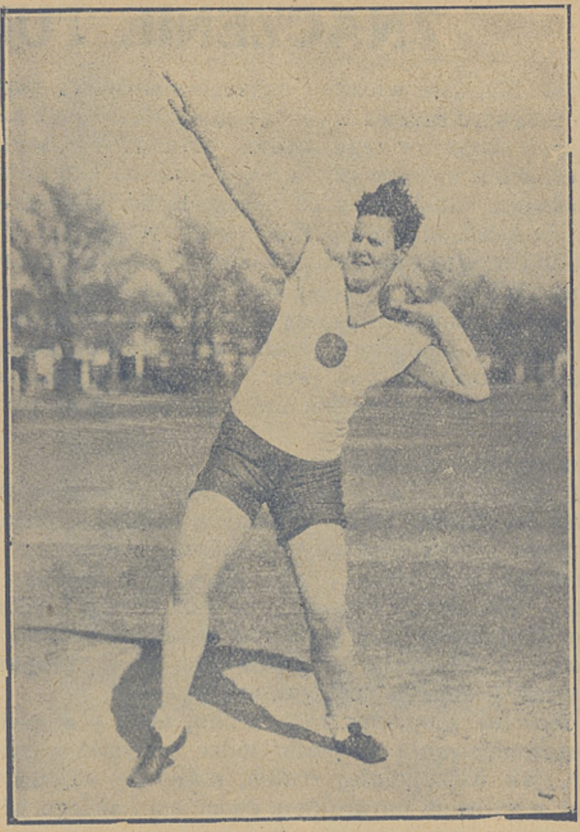
1) Kolana pracują zwrócone przodem do kierunku rzutu, gdy przedtem były obrócone bokiem.

2) Kula wylatuje w powietrze dopiero wtedy, gdy ciało zupełnie wyprostowane opiera się na prostej lewej nodze.

3) Podczas wyrzutu dłoń odwrócona jest na zewnątrz dużym palcem do dołu, by przedłużyć działanie ręki, która wypycha.

4) Zmiana nóg (P_3) dla utrzymania równowagi następuje dopiero po dokładnym wyrzucie.

O dalekości rzutu decyduje szybkość i siła. Szybkość kuli — podczas przygotowanych ćwiczeń powinna stale wzrastać, aż do chwili wyrzutu. Z tego powodu staramy się ten moment jak najszybciej opóźnić przez współdziałanie pracą nóg i tułowia przy udzielaniu jak największej szybkości kuli.



Amerykanka, May Magill, w rzucie kulą.

Poza tem należy kulę wyrzucić do góry (pod dużym kątem), aby i w ten sposób zwiększyć długość rzutu.

Trening przygotowawczy, rzuty małemi piłeczkami i ciężkim Medecin-Ball'em głównie jest dla wzmocnienia nóg i krzyża. **H. Jabłczyńska.**





Dwa interesujące momenty rzutu kulą, wykonane przez świetną stylistkę, p. H. Konopacką.

ZNACZENIE TURYSTYKI WODNEJ

Wiek XX jest wiekiem bujnego rozrostu i wspaniałego rozkwitu drzewa, zwanego **sportem**. Jeden z najokazalszych konarów tego drzewa stanowi turystyka, której człowiek nowoczesny, z wzrastającem zamiłowaniem poświęca czas wolny od pracy. Konar turystyczny posiada kilka, mniej lub więcej pięknych gałęzi. Widzimy tam turystykę górską, morską, rzeczną, lądową, powietrzną... Widzimy, jak inne konary drzewa sportowego łączą się z konarem turystycznym, tworząc turystykę kolarską, automobilową, wioślarską, lotniczą, konną, żeglarską, motorową i t. d. Lecz do najzdrowszych, najpożyteczniejszych, a zarazem najmilszych należy turystyka wodna.

Rzućmy okiem na jej walory.

Turystyka wodna — to przedewszystkiem osobiste, bezpośrednie zwiedzanie nadbrzeżnych okolic, — poznawanie ziemi ojczystej z najpiękniejszej strony, — to mierzenie wiosłem coraz innych szlaków wodnych.

Cały nasz kraj, strojny w liczne rzeki, jeziora i piękne krajobrazy jest gościnnie otwarty dla wędrówek wodnych. Zaprasza turystów jako niewyczerpane źródło wrażeń, emocji, zachwytów i przygód.

Wobec tak nieprzepartego uroku, myśl o stopniowem przewędrowaniu w małej łódce wszystkich rzek polskich, jak najzupelniej realna, staje się najszczytniejszem, a zarazem naturalnem dążeniem każdego wioślarza, naprawdę miłującego swój kraj.

Turystyka wodna, jak każda inna — kształci, jak każda inna posiada myśl przewodnią, którą streścić można w słowach „Poznaj swój kraj".

Poznanie kraju — to jeden bezcenny walor turystyki wodnej, to jej hasło. Drugi walor, niemniej ważny, nazwałbym „powrotem do przyrody". Jest to prąd czasów najnowszych. Człowiek współczesny odczuwa wzmagającą się potrzebę tego powrotu i tęskni do przyrody. Wędrówka wodna jest najlepszem lekarstwem na tego rodzaju tęsknotę. Można się tam kąpać w słońcu po całych dniach, można się kąpać w wodzie różnych rzek, zarówno przy źródłach, jak przy ujściach. Można wchłaniać pełną piersią bezpylne powietrze, przesycone aromatem łąk i lasów. Można przez kilka dni żyć zdala od miejskiego huku i zgiełku, zdala od codziennych trosk i zabiegów, zdala od „dobrodziejstw" nowoczesnego życia i kultury. Można użyć wczasów na łonie przyrody, gdzie elitę towarzystwa i wykwintu stanowić będzie woda, słońce, powietrze, pola, łąki i lasy.

Trzecim walorem turystyki wodnej jest sprawność fizyczna, idący z nią w parze hart ducha i cenne doświadczenie, jakie zazwyczaj turysta osiąga i zdobywa w samodzielnych wędrówkach.

Polsce potrzeba ludzi zaradnych i mocnych. Fale Wisły, świst wichru i potoki dżdżu ich wychowują! Nauczą odwagi i przedsiębiorczości. Pokażą, jak należy stawić czoło przeciwnościom, jak walczyć z zawziętym nieraz losem.

I jeszcze jedno: wstęga wód o barwie nieba wiąże ludzi obojętnych w przyjaciół. Przyjaźń tę wykuwa wspólna dola i niedola, wspólne przygody i niebezpieczeństwa, których wspomnienie jest najmocniejszem ogniwem nigdy niewygasłych uczuć braterstwa.

Śmiem twierdzić, że przyszłość wioślarstwa spoczywa może nie tyle na torze regatowym, ile właśnie na rozległych szlakach rzek. Turystyka wodna posiada wszelkie warunki, aby się stać sportem mas. Jako taka, przyniesie społeczeństwu nie indywidualne, lecz zbiorowe wyniki, a te dziś jedynie ważą.

Kierunek turystyczny jest popierany przez Rząd. Ministerstwo Wyznań Religijnych i Oświecenia Pu-

H. de MONTHERLANT

ZAMĘT W STADJONIE

TŁOMACZENIE Z FRANCUSKIEGO.

Zakończenie.

Lepiej jeszcze... Od lat tysiąca dziewięciuset twierdzą ludzie, że cierpienie — podobnie jak choroby nerwowe — jest zjawiskiem arcy-dystyngowanem... Jeżeli nie cierpisz — jesteś głupcem... Strzeż się: ludzie będą chcieli pociągnąć ciebie za sobą. Twoja swoboda będzie im przykra i wstrętna. Są to ludzie chorzy, szukający wszędzie chorych, aby nie czuć się samotnie. Pragnęliby, abyś i ty — podobnie jak oni — pławił się w bólu, abyś jęczał skuty papierowemi łańcuchami, abyś drżał przed byle czem, jak głupi koń od szelestu martwych liści. Będą ci odmawiać prawa litowania się nad nimi. Ale nie zwracaj na to wszystko uwagi. Jeśli ludzkość jest dziś krzyżowana — to dlatego jedynie, że sama tego chce. A ty zawsze możesz wołać ku niej: „Jeśli zechcesz, potrafisz zejść z krzyża".

Czyż nie najpiękniejsze są w życiu te chwile, w których oszczędzamy przyjaciołom swym kłopotów i trosk? Wszak najcenniejszem zwycięstwem w życiu jest móc powiedzieć sobie na łożu śmierci: „Doznałem jedynie naprawdę nieuniknionych przeciwności życia".

Mój drogi, powiedziałem wstając, jest pół do piątej. Muszę was porzucić. Słońce jest jeszcze wysoko na niebie. Ulice są napewno pełne ludzi. Czuję, że spotkam Przygodę. W zasadzie — muszę iść do przyjaciół, gdzie posłucham kwintetu starej muzyki... Sądzę, że jest to niezbędne dla zrównoważenia przeżytych tutaj momentów. Tym sposobem mój dzień nie zostanie zbyt rozhuśtany... Rano: woda, masaż i praca prawie olimpijska. Po południu: trochę treningu tutaj, wybuch uczuć antyspołecznych dzięki twojej matce, wzniosłe rozmowy z tobą, potem mała ewokacja Watteau i wzruszenie muzyczne. Wieczorem: miła schadzka, niepokój serca i trochę marzeń.

— Odprowadzę Ciebie do bramy.

— „Przy tym trybie życia będę w formie żyć sto lat. Nie jest to wcale za wiele wobec ogromnej ilości zdarzeń miłych, jakich doznajemy w tej dolinie łez. A póki zdobywać będę sympatję, póty będę młody. Pragnąłbym wstąpić na żałobną barkę ze wspaniałym orszakiem, aby pobudzić wszystkich do łez z zadrości, pełen pięknych, bogatych godzin, obrazów, wrażeń i myśli. A potem — nie bardzo wiem, co się ze mną stanie. Gdybym nie należał do wyznawców mojej religji, chciałbym wyznawać wiarę egipcjan. Wtedy odżyłbym — być może — pod postacią krogulca, kochałbym piękne „krogulczynie", siadałbym dla odpoczynku na twojem ramieniu. Ty nie byłbyś zdziwiony i może ofiarowałbyś mi ziarno... Ach, jakie to wszystko zabawne!

Ściskam jego ciepłe dłonie, gotowe do walk lub do pokoju...

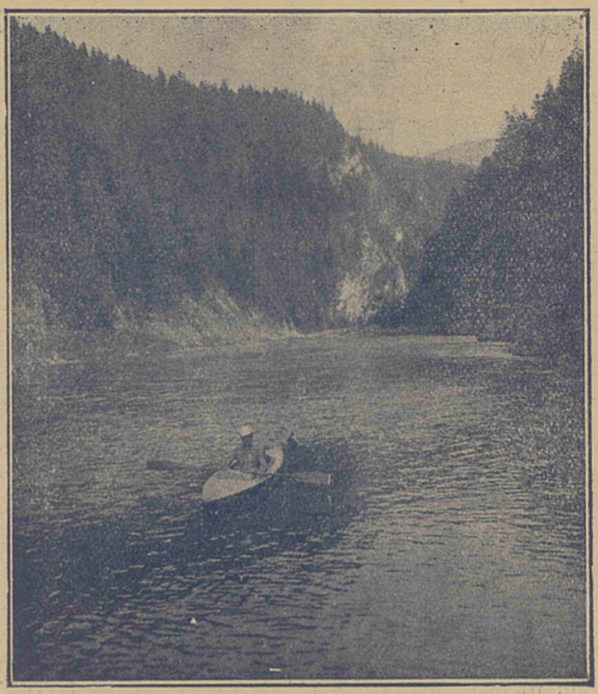
———o———

O Bogowie! Pod jakąkolwiek nazwą was czczę, sprawcie i zezwólcie mi na życie mocne i mądre. — Pomóżcie mi używać życia dla mej chwały, przyjemności i cnoty.

Wówczas napisałbym sobie takie epitafjum:

„Przechodniu, nie użalaj się nade mną. Brałem i dawałem w odpowiedniej mierze. I byłoby wielką niesprawiedliwością, gdybym ja jeden miał być nieśmiertelnym".





Na kanale Augustowskim. *fot. W. Grzelak.* *Na Dunajcu w Pieninach.*

blicznego poleca dla bibljotek szkolnych i do czytania dla młodzieży książki i czasopisma, propagujące ideę wędrówek wodnych, a jednocześnie turystyka wodna jest zalecana uczniom wyższych klas gimnazjalnych.

Wyczyny turystyczne mierzono i oceniano do niedawna kilometrem, równając kilometr, oddzielający mosty warszawskie z kilometrem przejechanym łódką na Dunajcu w Pieninach, na Dniestrze, Niemnie, czy na morzu polskiem.

Nie chciano, czy nie umiano zrozumieć, że każda dalsza wycieczka posiada wartość indywidualną i nie da się ocenić przepisową, martwą ilością kilometrów. Święciła prawdziwe triumfy.

Dopiero uchwały VIII Sejmiku Wioślarskiego, w roku 1927 została na wniosek Klubu Wioślarskiego „Wisła" w Warszawie, ustanowiona coroczna nagroda związkowa dla klubu i załogi, która w sezonie odbędzie najciekawszą i najśmielszą wycieczkę turystyczną.

W ślad za ustanowieniem tej nagrody powstała konieczność powołania do życia przy Polskim Związku Towarzystw Wioślarskich stałego referenta do spraw turystyki wodnej. Jego najpierwszem zadaniem jest opracowanie Regulaminu turystycznego obowiązującego wszystkie kluby, zrzeszone w Związku.

Poza tem referent ma udzielać informacji o stanie dróg wodnych, o środkach zaopatrzenia załogi turystycznej, ma zbierać i gromadzić materjały do „Przewodnika po rzekach polskich" i wogóle ma rozwijać działalność w kierunku propagandy i zachęty wioślarskiej do wędrówek wodnych.

Tor regatowy przestał być więc jedynem miejscem, gdzie wioślarz zwykł był odnosić triumfy, stracił wyłączny przywilej dysponowania wawrzynem wioślarskim. X Sejmik Wioślarski potwierdził, że odznaczyć się można także w wędrówce dalekiej, na wielkich szlakach wodnych, polskich i obcych. Odznaczyć się można nietylko między startem a metą, lecz także między źródłem a ujściem rzeki, gdzie oprócz nagrody i rozgłosu, czeka wioślarza widok malowniczych brzegów i źródło niecodziennych wrażeń.

Wszystkie „znaki" wskazują, że rozwój turystyki wodnej zbliża się wielkiemi krokami. Maluczko — a niedawne „Dzikie Pola" porosną bujnemi łanami.

Władysław Grzelak.

KURS GIMNASTYCZNY W KOPENHADZE

W dniu 28 b. m. nastąpi wyjazd z Warszawy uczestniczek kursu gimnastycznego u p. Agnety Bertram do Berlina.

Wyjazd nastąpi o godz. 9.50 wieczorem z dworca głównego. Wszystkie uczestniczki kursu, zamieszkujące w Warszawie lub jadące na kurs przez Warszawę, winny przybyć obowiązkowo i punktualnie na zebranie informacyjne, mające odbyć się 28 b. m. o godz. 16-ej w lokalu Sekcji Wychowania Fizycznego T. N. S. W., Bracka Nr. 18. Na zebraniu tem wręczone zostaną uczestniczkom paszporty zagraniczne. Te z pośród uczestniczek, które połączą się z kursem dopiero w Poznaniu, czy na innej stacji leżącej na drodze z Warszawy do Berlina, otrzymają dokumenty podróży w pociągu. Wreszcie osoby, które jechać będą na własną rękę, winny zgłosić się po odbiór paszportów w dniu 27 b. m. do lokalu Redakcji „Startu" w godzinach 9 — 4 pp. lub też zażądać przesłania dokumentów przez pocztę.

Ponieważ istnieje możliwość, że na odcinku Warszawa — granica polska pod Zbąszyniem będzie uzyskana dodatkowa zniżka taryfy kolejowej (50%) niezależnie od zniżki w drodze powrotnej, uczestniczki kursu, jadące z Warszawy proszone są o niewykupywanie biletu na odcinek Warszawa-Granica Polska pod Zbąszyniem. Na zebraniu informacyjnem w dniu 28 b. m. sprawa ta zostanie wyjaśniona. Osoby jadące np. ze Lwowa muszą wykupić normalny bilet jedynie na linji Lwów — Warszawa.

Przypominamy raz jeszcze, że wszystkie uczestniczki kursu winny zaopatrzyć się w sumę 20 marek niemieckich.

Tytułem zwrotu kosztów związanych z opłatami stemplowemi i t. p. przy wyrabianiu paszportów zagranicznych — wszystkie uczestniczki kursu winny możliwie spiesznie nadesłać kwotę zł. 10 — na konto redakcji (P. K. O. 14558) z zaznaczeniem na odcinku czeku „za paszport zagraniczny". Kwotę tę wnieść można również osobiście do administracji „Startu".

Na kolejach niemieckich uzyskaliśmy zniżkę 25% taryfy w każdą stronę, zaś na duńskich — 30%.

Uczestniczki kursu, które ewentualnie zrezygnują z wyjazdu, proszone są o możliwie spieszne powiadomienie nas o tem.

Jubileuszowy walny zjazd delegatów

POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO.

Walny Zjazd Delegatów Polskiego Związku Narciarskiego odbył swe narady w Wilnie, w dniu 1 czerwca 1929 r. Jubileuszowy ten Zjazd z okazji dziesięciolecia działalności Związku miał przebieg niezwykle uroczysty, a wysoki poziom obrad godnie odpowiedział tradycjom Związku.

Urządzenie Zjazdu w Wilnie mimo odległości tego miasta od głównego zgrupowania klubów narciarskich miało na celu dalsze ożywienie nowego środowiska, którem jest Wilno i propaganda narciarstwa na północnowschodnich rubieżach Rzeczypospolitej, gdzie ma ono znakomite warunki rozwoju.

Po zagajeniu obrad przez Prezesa Związku inż. Al. BOBKOWSKIEGO ppłk. dypl. witali Zjazd: Wojewoda Wileński p. RACZKIEWICZ imieniem Rządu, Viceprezydent p. CZYZ imieniem Prezydjum Miasta Wilna oraz kpt. KAWALEC imieniem miejscowych organizacji sportowych. Bogaty porządek obrad zawierał prócz części oficjalnej także kilka zasadniczych referatów, jak Dr. BONIECKIEGO o dalszej pracy nad odznaką za sprawność, St. FACHERA o projekcie wydawania specjalnego pisma perjodycznego, poświęconego narciarstwu oraz tego samego referenta o dalszych poczynaniach sportowych, wreszcie W. SMOLUCHOWSKIEGO na temat zagadnień turystycznych.

O żywem zainteresowaniu Towarzystw Związkowych ogólnemi sprawami organizacyjnemi, świadczy długi szereg wniosków. Na czoło tych wniosków wybił się projekt opracowany przez Komisję Sportową, przeprowadzający doniosłą zmianę w organizacji Związku. Reorganizacja ta polega na utworzeniu ZWIĄZKÓW OKRĘGOWYCH, przeznaczonych głównie do ożywienia i dalszego propagowania ruchu sportowego. W ten sposób przy dalszem zachowaniu centralizacji władzy, przeprowadza Związek konsekwentnie decentralizację pracy, pociągając do niej cały szereg nowych ludzi i środowisk.

Wybory Zarządu dały następujący rezultat: Prezes: inż. Aleksander BOBKOWSKI ppłk. dypl., Viceprezesi: inż. Jan WOYNIEWICZ i mec. Wacław CHMIELIŃSKI, Członkowie Zarządu: mjr. KEMPSKI, Dr. PAJERSKI, inż. Al. SCHIELE, W. SMOLUCHOWSKI, kpt. SOSNICKI, por. Fr. TRZEPAŁKO, Dr. St. WYŻYKOWSKI, mjr. W. ZIETKIEWICZ.

Do Komisji Rewizyjnej wybrano: Dr. A. GAŁECKIEGO, Dyr. J. CHEŁMIŃSKIEGO i p. WIERUCKIEGO.

SIÓDMY ZJAZD SOKOLSTWA POLSKIEGO.

W dniach od 27 czerwca do 1 lipca b. r. odbędzie się w Poznaniu z okazji Powszechnej Wystawy Krajowej siódmy z rzędu wielki Zjazd Sokolstwa Polskiego, w którym niepoślednią rolę odegrają sokolice, zarówno w stolicy jak i w wielu miastach prowincjonalnych coraz bardziej wybijających się w życiu sportowem Polski.

Zjazd ma za zadanie zademonstrować całość prac prowadzonych przez Związek Sokolstwa we wszystkich gałęziach sportu i w wychowaniu fizycznem. Ponad to specjalne ujęcie w formie ćwiczeń znajdzie przysposobienie wojskowe, dobrze rozwijające się w gniazdach związku.

Program zjazdu przewiduje między innemi wielkie zbiorowe pokazy gimnastyczne, ćwiczenia indywidualne oraz zawody sportowe we wszystkich gałęziach sportu, uprawianych przez sokolice. Ze względu na wysoką wartość sportową sokolic (np. Grażyna w stolicy) zawody przedstawiają się bardzo interesująco, a pokazy i ćwiczenia gimnastyczne wypaść winny nadzwyczaj udatnie.

Zjazd sokoli w Poznaniu zgromadzi zapewne na stadjonie liczne tysiące ćwiczącej młodzieży.

ZAWODY ŁUCZNICZE P. Z. W. F-u.

Dn. 5.VI.29 w zakończeniu kursu łucznictwa, prowadzonego na terenie P. Z. W. T-u przez p. Łotockiego odbyły się w Warszawie, na torze przy ul. Zielenieckiej zawody wewnętrzne P. Z. W. F-u. W grupie pań startowało 31. Strzelanie odbywało się na odl. 15 m. Uzyskano wyniki następujące:

1. Wisia Goeblówna — 64 pkt.
2. Janina Zawadzka — 52 pkt.
3. Marja Durska — 51 pkt.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.